

**Меню на 16 мая 2022 год (возрастная группа до 3-х лет)**

**Понедельник**

№	Наименование блюд	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энерг ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углевод ы, г	

**завтрак**

1	Макароны отварные с маслом	100	3,4	4,65	28,2	161,6
2	Икра кабачковая	40	0,416	2,9	2,9	41,66
3	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
4	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>315</b>	<b>5,376</b>	<b>11,44</b>	<b>38,48</b>	<b>273,36</b>

**2 завтрак**

5	Сок фруктовый	180	0,74	0,17	17,0	86,4
		<b>180</b>	<b>0,74</b>	<b>0,17</b>	<b>17,0</b>	<b>86,4</b>

**обед**

6	Салат свекольный	40	0,47	2,58	5,52	45,805
7	Рассольник домашний со сметаной	150	1,105	2,363	8,64	58,088
8	Котлеты, рубленые из птицы	70	11,64	13,14	13,46	223
9	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,8	22,5
10	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,0	3,0	21,12	122,4
11	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75
12	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>610</b>	<b>18,105</b>	<b>22,553</b>	<b>89,06</b>	<b>660,63</b>

**Уплотненный полдник**

14	Булочка с крошкой	50	3,82	8,677	32,98	217,06
15	Каша молочная ячневая	150	4,23	4,61	19,302	130,82
16	Н-к из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>8,56</b>	<b>13,497</b>	<b>66,512</b>	<b>408,88</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1455</b>	<b>32,8</b>	<b>47,7</b>	<b>211,1</b>	<b>1429,3</b>

**Меню на 16 мая 2022 год (возрастная группа с 3-7 лет)  
Понедельник**

№	Наименование блюд	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энерг ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Угледо ды, г	

**завтрак**

1	Макароны отварные с маслом	150	5,2	7,06	42,4	243,13
2	Икра кабачковая	50	0,500	3,5	3,5	50,0
3	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
4	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>420</b>	<b>8,51</b>	<b>18,2</b>	<b>60,59</b>	<b>431,63</b>

**2 завтрак**

5	Сок фруктовый	180	0,74	0,17	17,0	86,4
		<b>180</b>	<b>0,74</b>	<b>0,17</b>	<b>17,0</b>	<b>86,4</b>

**обед**

6	Салат свекольный	50	0,59	3,48	7,39	61,38
7	Рассольник домашний со сметаной	200	1,49	3,78	11,44	82,93
8	Котлеты, рубленые из птицы	80	4,36	19,3	19,9	328
9	Соус томатный	30	0,35	1,3	2,4	22,6
10	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,46	4,34	31,69	183,6
11	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7
12	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
13	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>23,43</b>	<b>22,64</b>	<b>118,08</b>	<b>936,53</b>

**Уплотненный полдник**

14	Булочка с крошкой	60	4,67	10,68	38,68	259,85
15	Каша молочная ячневая	200	5,643	6,150	25,736	174,43
16	Н-к из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>440</b>	<b>10,923</b>	<b>17,08</b>	<b>83,086</b>	<b>513,28</b>
	<b>Всего за 1 день:</b>	<b>1820</b>	<b>43,603</b>	<b>58,09</b>	<b>278,7</b>	<b>1967,8</b>